

2025年11月3日 阪神タイガース秋季キャンプ 第1クール3日目

野手 1 2 名											
【捕手】 59藤田・128嶋村											
【内野手】 44戸井・45佐野・52山田・56百崎・130川崎											
【外野手】 15西純・32井上・40井坪・126福島・134コンスエグラ											
W-UP										(MG)	
スパイク走											
ベースランニング											
CB											
投内連係											
シートノック											
部門別守備練習											
ランチ											
BT回り											
A：44・45・52・56・130						B：59・128・15・32・40・126・134					
打撃						守備					
守備						打撃					
個別練習											
打撃(MG)						守備					
						内		外			
藤田	嶋村	戸井	川崎	井坪	コンスエグラ	佐野	山田	西純	井上	福島	
強化ランニング： 50mインターバル x 10本											(SG)
肩トレーニング											
ストレッチ											

10:00

投手 14名	
【投手】 24工藤・26椎葉・28今朝丸・30門別・31早川・48茨木 50富田・54木下・63石黒・66津田・122小川・123松原 125伊藤稜・132マルティネス	
W-UP (MG)	
(MG)	(SG移動)
24/26/31/50/54/66/123	CB
CB → サイドゴロ捕	
投内連係	投内連係
P回り	
【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング	
ランチ	
打撃練習	
強化練習/技術練習	
個別・課題練習	
ストレッチ	